

Volteggio prima categoria

Eseguire 2 salti scelti anche dallo stesso gruppo (uguali o differenti)

In caso d'esecuzione di un verticale con arrivo supino (invece di una ribaltata) si declassa il salto **assegnando p. 1,00 di penalità** per salto declassato.

L'esecuzione della verticale con arrivo supino è la risultanza da una ribaltata fallita dove la ginnasta ha appoggiato i piedi ma non riesce a salire e ritorna indietro sdraiandosi ... la giuria assegna il salto verticale con arrivo supino assegnando p. 1,00 di declassamento da detrarre dal VD + penalità di esecuzione

Nel caso di dichiarazione da parte dell'allenatore di verticale con arrivo supino la giuria valuta il salto declassandolo con p. 2,00 di penalità da detrarre dal VD + penalità di esecuzione

Parallele

Partenza da fermi – ribalzare sulla pedana prima di salire all'appoggio: penalità p. 0,30 + penalità di esecuzione.

Fioretto d'uscita con appoggio di un solo piede: VD assegnato con assegnazione di p. 0,30 per mancanza di tenuta + penalità di esecuzione.

Fioretto d'uscita - la ginnasta sale sullo staggio appoggiando un piede per volta con gamba piegata..penalità 0,50 per ogni appoggio (totale p. 1,00) + penalità di esecuzione.

N. B. DALLA SECONDA CATEGORIA IN POI L'ESERCIZIO ESEGUITO SU DI UN SOLO STAGGIO NON SARA' VALUTATO PERCHE' IL PROGRAMMA RICHIEDE UN ESERCIZIO CON LAVORO SUI 2 STAGGI.

Tutte le categorie: Mezzo giro kippe (partenza spalle allo staggio basso) – si riconosce come elemento A differente dalla kippe.

Trave

Verticale + capovolta assegnazione di EC elemento a scelta e VD B

Se la ginnasta esegue la verticale mantenendo la posizione 2'' ottiene il riconoscimento della EC (elemento a scelta)... successivamente per scendere esegue una capovolta avanti ... la giuria assegna il valore dell'elemento che è B

Verticale d'impostazione – se non tenuta 2'' la giuria declassa l'elemento da B ad A e riconosce l'EC dell'elemento a scelta.

Squadra tenuta 2'' - codificata sul Mini CdP UISP è utilizzabile in tutte le Categorie fino alla Quinta.

Corpo Libero – Trave - Specifiche relative alle braccia nelle serie ginniche GAF (dopo aggiornamenti nazionali 2014/2015).

Nell'esecuzione di 2 elementi ginnici in serie diretta si consiglia di passare le braccia per fuori nell'esecuzione del secondo elemento ginnico.

Nell'eseguire una serie ginnica con 2 salti spinti a 2 piedi, nel primo salto la ginnasta può fare il caricamento come vuole, nell'eseguire il secondo salto le braccia se restano avanti possono essere abbassate fino all'altezza dei fianchi.

Corpo Libero

Ruota – le penalità da applicare alla ruota sono: l'appoggio successivo delle mani, il passaggio dalla verticale, le gambe divaricate e tese, l'arrivo in appoggio successivo dei piedi non è prevista nessuna penalità per l'apertura insufficiente delle gambe.

INTERRUZIONE DI SERIE ... se la ginnasta nell'eseguire il 2° salto struscia il piede in terra perde la serie p. 0,50).

Nell'eseguire un salto spinto ad un piede quando la ginnasta chiude la seconda gamba per fare il salto successivo, l'appoggio può essere fatto davanti o dietro ... senza incorrere in penalità.

Salto cosacco – raggruppato la ginnasta prima dell'arrivo può scambiare i piedi senza incorrere in penalità.

Salto di grande ampiezza ... se non assegnato per ampiezza insufficiente (meno di 90°) la giuria può riconoscere un pennello assegnando p. 0,30 + penalità di esecuzione.